INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR L'HOMME;

N° 145.

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 30 juillet 1816, pour obtenir le grade de Docteur en médecine,

PAR PIERRE-FRANÇOIS-JOSEPH PARADIS, né à Auxerre,

Département de l'Yonne;

Ancien Elève de l'Ecole pratique; Membre de la Société d'Instruction médicale; ex-Volontaire royal.

Medico diligenti, priùs quàm conetur ægro adhibere medicinam, non solùm morbus ejus, cui mederi volet, sed etiam consuetudo valentis, et natura corporis cognoscenda est.

M. T. CICERONIS *ad Q. fratrem dialogus secundus de Oratore* XLIV.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.° 13.

1816.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LEROUX, Doyen.
M. BOURDIER.
M. BOYER.
M. CHAUSSIER.
M. CORVISART.
M. DEYEUX.
M. DUBOIS, *Examinateur.*
M. HALLÉ, *Examinateur.*
M. LALLEMENT, *Examinateur.*
M. PELLETAN, *Examinateur.*
M. PERCY, *Examinateur.*
M. PINEL.
M. RICHARD.
M. THILLAYE.
M. DES GENETTES.
M. DUMÉRIL.
M. DE JUSSIEU.
M. RICHERAND.
M. VAUQUELIN.
M. DESORMEAUX.
M. DUPUYTREN.
M. MOREAU, *Président.*
M. ROYER-COLLARD.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs; qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MÉMOIRE

DU MEILLEUR DES PÈRES,

Chirurgien-Major de la Marine et Maître en Chirurgie.

Mort victime de son dévouement pour ses concitoyens.

A LA PLUS TENDRE DES MÈRES.

En témoignage public de mon profond respect, de mon amour sincère et de ma reconnaissance sans bornes.

A MES SŒURS.

Comme un gage d'amitié fraternelle.

A MESSIEURS LAPORTE ET DUCASTEL,

Directeurs du Collége d'Auxerre.

Comme une preuve du souvenir précieux que je conserverai toute ma vie des soins qu'ils ont pris de mon éducation.

P. F. J. PARADIS.

TABLE.

INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR L'HOMME..... PAGE 5

PREMIÈRE PARTIE.

INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR LES FONCTIONS DE RELATION..... 8

CHAP. I. *Influence de l'habitude sur les fonctions intellectuelles*..... 9

CHAP. II. *Influence de l'habitude sur les organes qui établissent les rapports intellectuels*..... 12

CHAP. III. *Influence de l'habitude sur le sommeil et le réveil*.. 19

SECONDE PARTIE.

INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR LES FONCTIONS NUTRITIVES..... 21

CHAP. I. *Influence de l'habitude sur la respiration*..... 23

CHAP. II. *Influence de l'habitude sur la digestion*..... 26

CHAP. III. *Influence de l'habitude sur l'absorption*..... 33

CHAP. IV. *Influence de l'habitude sur la circulation*..... 34

CHAP. V. *Influence de l'habitude sur la nutrition*..... 40

CHAP. VI. *Influence de l'habitude sur les sécrétions*..... 41

CHAP. VII. *Influence de l'habitude sur les exhalations*..... 41

CHAP. VIII. *Influence de l'habitude sur la calorification*.... 42

CHAP. IX. *Influence de l'habitude sur la périodicité du retour de diverses affections*..... 44

Excerpta ex Hippocrate aliisque auctoribus..... 47

INFLUENCE DE L'HABITUDE

SUR L'HOMME.

1.° *Sa définition ;* 2.° *ses caractères ;* 3.° *utilité de sa considération ;* 4.° *difficultés qu'en présente l'étude.*

L'HABITUDE exerce une telle influence sur l'homme, soit au moral, soit au physique, que, suivant l'adage, *elle est une seconde nature.* C'est sous ce double rapport que je me propose de l'examiner dans cet essai ; j'aurais atteint mon but, si, par mes efforts, je pouvais obtenir l'approbation des savans professeurs auxquels je soumets mon travail.

On peut définir l'habitude : *la mémoire de nos organes.* C'est à dire une disposition acquise insensiblement par la répétition plus ou moins fréquente des mêmes actes ou des mêmes impressions ; elle exerce son influence sur l'homme, à tous les instans de la vie ; nul ne peut s'y soustraire ; la raison et la volonté peuvent la diriger, mais semblent quelquefois lui céder l'empire qu'elles ont sur toutes les actions de la vie. Elle naît dans l'adolescence, s'accroît dans la la jeunesse, se fortifie dans la virilité, devient presque indestructible dans la vieillesse. Elle peut changer, puisqu'elle est acquise,

mais elle est d'autant plus puissante qu'elle est plus ancienne, et qu'elle a été moins contrariée ; elle est d'autant plus difficile à détruire, que le tempérament de celui qui la contractée se rapproche davantage du tempérament bilieux : aussi les femmes en changent plus facilement que les hommes ; cependant il faut pour cela qu'elle s'accorde avec leur constitution ; tout ce qui exigera une forte contraction musculaire ou une méditation profonde, n'étant pas en rapport avec la délicatesse de leurs organes et la vivacité de leur imagination, leur deviendra rarement familier ; elles préféreront ordinairement les douces émotions produites par la bienveillance, la compassion, l'amitié, au trouble violent que suscitent dans l'âme de quelques hommes l'ambition, l'amour de la gloire, et toutes les passions violentes en général.

La considération de l'habitude est de la plus grande utilité au médecin ; il ne lui suffit pas de connaître la théorie des maladies et la nature de l'homme, tout cela change dans les cas particuliers qui se présentent ; les connaissances générales ne peuvent être formées, en médecine surtout, que par des abstractions ; or, l'habitude est une de ces choses que l'abstraction écarte des connaissances pathologiques générales ; c'est donc une de celles sur lesquelles le jeune médecin qui commence à exercer son art doit porter son attention. Elle l'éclaire dans le diagnostic des maladies, dans leur prognostic, dans leur traitement ; sans elle il méconnaît la nature des maux qu'il doit combattre, et ne leur oppose alors que des moyens inefficaces. Elle change entièrement la valeur des signes ; l'habitude de faire exécuter aux muscles de la face des mouvemens irréguliers, de dormir la bouche béante, les yeux ouverts et tournés, etc., rendra ces signes de nulle valeur. Aussi *Hippocrate*, dans son livre des Prognostics, nous ramène-t-il sans cesse à l'habitude, qu'il faut connaître avant de rien prononcer : *Perpetuò*

nobis in memoriam reducit exceptionem illam, quam rebus in omnibus adhibet, ut spectemus an sit consuetum. (GALENI, *Comm.*, 1, *in* 19ª *sent.*, HIPP., *Prognos.*) « Plus le visage du malade, « dit-il en commençant, s'éloignera de ce qu'il a coutume d'être « en bonne santé, et plus le prognostic sera fâcheux. » Et peu après : « C'est d'un très-bon présage quand un malade se couche « comme s'il se portait bien..... C'est un signe de délire, ou « de douleurs dans les viscères abdominaux, quand le malade « se couche sur le ventre sans en avoir l'habitude ». Et ensuite : « Lorsqu'il survient des grincemens de dents, et qu'on n'en a pas « l'habitude dès l'enfance, cela annonce le délire et la mort ». *Sunt autem hæc in acutis morbis consideranda, primùm quidem, an ejus, qui ægrotat, facies similis sit benè valentium, sed maximè an sibi ipsi; talis namque optima est. Pessima autem ea quæ simili prorsùs contraria est... Cubare autem quomodò sani solent, optimum... Pronum verò in ventrem cubare, si modò per sanitatem non assueverit, aut delirium, aut partium ad ventrem attinentium dolorem designat... Stridere autem dentibus, nisi quis à puero consueverit, insaniam et mortem portendit.* (*Sententiæ* HIPPOCRATIS, 5, 13, 19, 21, *ex* GALENI *Commentario primo, in Prognosticon.*)

Galien, dans ses Commentaires sur l'ouvrage que je viens de citer, pose cette règle générale : « Ce qui, dans les maladies, est « conforme à l'habitude est bon ; ce qui lui est opposé est mauvais ». *Consuetum enim, bonum; malum verò quod præter consuetudinem est.* (GALENI *in* HIPP. *Sent.* 2, *Progn. comm.* 2.)

En éclairant le médecin sur le diagnostic et le prognostic des maladies, la connaissance de l'habitude l'éclaire aussi sur leur traitement, en le portant à suppléer à une évacuation omise ou supprimée ; à rappeler une irritation locale à son siége primitif; elle sert encore à faire prévoir les crises, qui s'opèrent ordinairement par la voie des évacuations les plus habituelles.

Mais souvent il est difficile d'apprécier au juste son influence;

de voir le point précis jusqu'où elle s'étend ; de discerner avec exactitude les symptômes qu'elle détermine, de ceux qui lui sont étrangers ; de reconnaître d'une manière certaine les différens cas où on peut la combattre, et ceux où on doit la respecter : *Nihil mihi videtur difficilius, quàm potentiam illius, et indicationem curationis quam præstat, explicare exactè apertèque..... et causas quibus singula fiunt, quæ per consuetudinem contingunt, invenire.* (VALLESIUS, *Controv. medic. et philos.*)

PREMIÈRE PARTIE.

INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR LES FONCTIONS DE RELATION.

C'EST principalement sur les fonctions de relation de l'homme avec ses semblables que l'influence de l'habitude est plus marquée : ces fonctions comprennent, 1.° l'exercice des facultés intellectuelles ; 2.° celui des organes qui en établissent les rapports : soit qu'ils donnent à l'âme la connaissance des objets, comme les sens ; soit qu'ils exécutent les volitions dont elle est le principe, comme la locomotion ; ou qu'ils servent à l'expression de ses pensées, comme le geste et la voix.

Chapitre I.er. — *Influence de l'Habitude sur les fonctions intellectuelles.*

1.° *Il ne faut pas les cultiver isolément;* 2.° *il ne faut pas en abandonner la culture ;* 3.° *inconvéniens qui résultent d'une direction vicieuse;* 4.° *la volonté l'emporte toujours sur l'habitude;* 5.° *on peut corriger les mauvaises habitudes;* 6.° *l'habitude ne peut servir d'excuse;* 7.° *opinion de* Bichat *sur l'habitude.*

De tout temps on a reconnu l'empire de l'habitude sur les fonctions intellectuelles ; leur développement est augmenté par l'exercice, diminué par l'inaction, perverti par une direction vicieuse ; ce n'est pas sans inconvéniens que l'une d'entre elles acquiert un développement considérable. La prédominance qu'elle prend alors est regardée, avec raison, comme une disposition à la monomanie ; aussi doit-on conseiller aux gens de lettres de ne pas se livrer à un genre d'études absolument exclusif, et éviter de cultiver chez les enfans une seule faculté, car ce serait presque toujours aux dépens des autres. Un exercice modéré et simultané de toutes les facultés facilitera la perception, fixera l'attention, mettra de la précision dans les idées, perfectionnera le jugement et le raisonnement, donnera de l'activité à l'imagination.

Mais l'effet contraire résulte d'une conduite opposée; c'est-à-dire que celui qui n'a pas contracté l'habitude d'exercer ses facultés intellectuelles, ne peut qu'avec peine se livrer à la réflexion : pour lui les jouissances de l'esprit sont sans attrait; il ne conçoit pas que l'homme de cabinet puisse trouver le bonheur au milieu des plus sérieuses méditations. Accoutumé à ne s'exercer que sur des objets physiques, il ne s'élève que difficilement à des idées un peu abstraites : heureux encore s'il n'a pas fait prendre aux facultés de son intelligence une direction vicieuse qui, ne lui lais-

sant envisager un sujet que sous un seul point de vue, rend son jugement faux, bien loin de le perfectionner. L'avare ne cherche en tout que son intérêt, l'ambitieux que la gloire, le libertin que son plaisir; et ne dirait-on pas alors que la volonté se trouve maîtrisée par l'habitude? n'est-ce pas du moins ce que nous donnent à entendre certains hommes qui, faisant tout dépendre de l'organisation, s'excusent de leurs désordres sur leur tempérament? S'ils remontaient à l'origine, ils verraient que l'habitude qu'ils ont contractée de se livrer à leurs penchans les a fortifiés en eux au point de les leur faire suivre en quelque sorte sans réflexion; ce qui par suite en peut bien avoir augmenté la force sans que l'on puisse conclure de là qu'ils soient devenus irrésistibles; car, quelque invétérée que soit l'habitude, elle ne l'emportera jamais sur la volonté, à moins que l'on ne suppose l'état de folie, qui n'est que trop souvent le résultat des habitudes vicieuses; mais, tant que l'homme jouit de sa raison, c'est toujours la volonté qui dirige les actions auxquelles il est le plus habitué; de même que, chez un habile musicien, c'est toujours la volonté qui fait placer les doigts sur les instrumens avec une précision admirable due à l'habitude, et presque irréfléchie.

Peut-on corriger les mauvaises habitudes? Cela se peut toujours au moral; et je conviens en même temps que c'est d'autant plus difficile, que l'habitude est plus ancienne; mais, comme la volonté prédomine, elle reste toujours la maîtresse. S'il est des habitudes physiques qui soient dégénérées en un véritable besoin, comme, par exemple, celle des hémorrhagies, c'est qu'elles sont entièrement soustraites à l'empire de la volonté; encore est-il possible, par différens moyens, d'en diminuer le besoin, comme aussi on pourrait facilement l'accroître. Mais il n'en est pas ainsi du moral; un changement subit dans ce qui nous y est devenu familier peut bien être difficile, mais ne sera jamais dangereux : et l'exemple rapporté tant de fois, d'une sœur de l'Hôtel-Dieu, qui, accoutumée à l'air malsain de l'hôpital, tombait malade en respirant l'air vif de la campagne,

ne peut être cité quand il s'agit du moral, ni autoriser à laisser indécise la question suivante : « Un homme parviendrait-il à « contracter une telle habitude du vice, qu'il ne pourrait plus être « que malheureux par l'exercice de la vertu?» (Grande Encyclopédie, art. *habitude.*) C'ar l'expérience prouve que le passage du vice à la vertu la plus sévère a pu être pénible, mais qu'il n'a jamais rendu l'homme malheureux ; que, loin de-là, il lui a fait trouver le bonheur dans le repos de sa conscience, dans la pratique de la vertu, et dans l'espoir d'un heureux avenir. Il serait, au contraire, facile de prouver que *l'homme peut contracter une telle habitude de la vertu, qu'il ne serait plus que malheureux en s'abandonnant au vice.* L'habitude ne pourra donc jamais servir d'excuse ; aussi la justice humaine la regarde comme un motif d'une plus sévère punition, et l'opinion publique couvre d'ignominie celui qui s'abandonne à tous ses penchans, tandis qu'elle excuse souvent une première faute.

On a dit, d'une manière beaucoup trop générale, que l'habitude ramenait tout à l'indifférence. Cela peut être vrai pour l'impression physique des objets sur nos sens, ainsi que pour le plaisir ou la douleur qui en résultent immédiatement : mais lorsque ces impressions ont agi assez long-temps sur nous pour s'identifier en quelque sorte avec nos organes, que ceux-ci se trouvent pour ainsi dire moulés sur elles, suivant l'expression d'un célèbre professeur, c'est alors que les liens de l'habitude sont difficiles à briser ; c'est ce qui attache le vieillard aux modes qu'il a suivies long-temps, au pays qui l'a vu naître, au jardin qu'il a cultivé, aux airs antiques qu'il chanta toute sa vie ; et, sous ce rapport, il n'est certainement pas ramené à l'indifférence. D'ailleurs on ne pourrait appliquer cette règle au plaisir moral, que l'habitude seule fait naître, et dont le sentiment, toujours plus vif et plus pur, est avoué par la conscience, et augmenté par la réflexion. C'est ainsi que, dans un cœur bien né, l'habitude ne ramenera jamais à l'indifférence l'amour du bien, la piété filiale, la tendresse fraternelle, la recon-

naissance pour un bienfaiteur, pour le sage instituteur dont les préceptes et les exemples nous firent aimer la vertu. Tous ces sentimens sont fortifiés par l'habitude; et n'est-ce pas d'elle que l'amitié emprunte tout son charme, l'amour conjugal son lien le plus puissant? La constance n'est donc pas *un rêve heureux des poëtes; le bonheur ne se trouve donc pas uniquement dans l'inconstance;* et l'expérience de tous les jours nous apprend que le dégoût est bien plutôt le résultat de la dernière que de la première de ces qualités.

Plus je respecte les opinions de *Bichat,* auquel la physiologie doit de si belles découvertes, et plus je dois m'efforcer de combattre celles qui sont trop hasardées; je les crois d'autant plus dangereuses, que l'ouvrage où elles se trouvent sera continuellement lu par les jeunes gens, et que l'autorité de leur auteur y ajoute plus de poids.

Chapitre II. — *Influence de l'Habitude sur les organes qui établissent les rapports intellectuels.*

1.° *Sur la vision;* 2.° *sur la locomotion;* 3.° *sur le toucher;* 4.° *sur le tact;* 5.° *sur le geste;* 6.° *sur l'audition;* 7.° *sur la parole;* 8.° *sur la voix.*

L'odorat et le goût servent fort peu aux rapports intellectuels des hommes entre eux, et sont liés bien plus immédiatement avec la respiration et la digestion : aussi je les renvoie à l'examen de ces fonctions, suivant la division lumineuse présentée par *Buisson.* Le toucher, qui ne peut avoir lieu que par la locomotion, peut être, ainsi que le geste, rapporté à cette fonction : je vais donc examiner, d'abord, l'influence de l'habitude sur la vue et la locomotion, ensuite sur l'ouïe et la parole.

La vision, confuse chez l'enfant qui vient de naître, se perfectionne chez lui par l'habitude : ce n'est d'abord qu'une impression

physique produite sur son œil, par les objets qui sont à sa portée : bientôt il reconnaît, à l'aide du toucher, que cette impression est due à des corps extérieurs ; l'image en devient chez lui plus distincte ; il apprend bientôt à la rapporter à l'endroit où l'objet existe, à distinguer les couleurs et les formes des corps, et à apprécier les distances qui les séparent.

Ce sens acquiert un très-grand développement par l'exercice : le chasseur, l'habitant des montagnes, habitués à fixer leurs regards sur des objets fort éloignés, distinguent à une très-grande distance. L'usage des verres convexes peut déterminer la presbylopie aussi promptement que, dans ces derniers temps, l'usage des verres concaves déterminait la myopie chez les jeunes gens, qui employaient ce moyen pour se soustraire aux lois désastreuses de la conscription. On peut aussi s'accoutumer à une lumière très-vive, comme aussi à distinguer au bout d'un certain temps les objets placés dans les endroits les plus sombres ; mais cette habitude amène, dans le premier cas, l'ophthalmie chronique, l'héméralopie, l'amaurose, la cataracte, comme chez les lapidaires, chez les habitans des pays couverts de neige ou de substances calcaires ; dans le second, la nyctalopie, comme chez les criminels plongés dans les cachots. Le strabisme est souvent le résultat d'une habitude vicieuse, contractée dans l'enfance par imitation.

L'usage donne beaucoup de justesse au coup-d'œil : les ingénieurs apprécient facilement les dimensions des différens objets qu'ils examinent ; l'habitude nous fait voir et distinguer dans la lecture une foule de caractères qui se succèdent rapidement ; et c'est, comme on le sait, un des moyens les plus étendus de rapports intellectuels. L'instinct supplée à l'habitude chez la plupart des animaux : les pous-ins des gallinacées savent, dès leur naissance, distinguer et béqueter, sans commettre aucune erreur d'optique, les graines qui leur conviennent. La vue sert encore à diriger avec précision les mouvemens que nous voulons exécuter, et se lie

essentiellement à la locomotion, qui, sans elle, serait resserrée dans un cercle fort étroit.

Les effets de l'habitude sur la locomotion sont de rendre plus faciles et plus prompts les actes qui en sont l'objet, lorsque la volonté les commande aux organes qui les exécutent, et de diminuer en nous l'attention qu'ils exigent. L'action musculaire acquiert plus de force et de précision par l'exercice; l'augmentation de force dépend d'un accroissement de nutrition dans les muscles exercés : aussi voyons-nous les muscles de la poitrine et des bras très-développés chez les garçons boulangers, habitués à manier des masses énormes de pâte; ceux de la jambe, très-volumineux chez le danseur, habitué à exécuter sur les théâtres les mouvemens les plus énergiques, à l'aide des muscles des membres inférieurs. La précision des mouvemens s'acquiert aussi par l'habitude : elle se trouve souvent associée avec ce surcroît de nutrition dans les muscles; mais elle en est indépendante, puisque l'amaigrissement ne la fait pas perdre, et qu'elle en est isolée toutes les fois que les muscles n'exécutent pas de grands mouvemens, comme chez l'écrivain, le musicien. Dirigée par la vision, elle exécute dans les arts les efforts de l'intelligence; portée à un certain degré, elle constitue l'adresse, qui est plutôt innée qu'elle n'est acquise, que l'habitude peut développer, mais qu'elle ne peut produire, et que l'on pourrait comparer à l'imagination. La force musculaire dépend du degré de la nutrition, s'accroît et diminue avec elle; l'adresse semble dépendre surtout de l'intelligence : on n'en trouve aucune raison dans l'économie; la main en est le siége le plus ordinaire, à cause de ses usages; mais sa conformation la plus régulière, sa sensibilité la plus délicate, n'en sont pas inséparables.

Il est rare que l'on puisse se servir des deux mains avec une force et une adresse égales; l'une des deux, et c'est presque toujours la droite, montre dans ce qu'elle exécute plus d'agilité, de constance, de fermeté : de là vient sans doute l'usage de céder par honneur la droite aux personnes que l'on respecte. Cela dépend

uniquement, je crois, de l'habitude contractée dans l'enfance; car quelques personnes se servent plus facilement de la main gauche que de la droite; et, en outre, ceux qu'un accident prive de la main droite parviennent, par habitude, à exécuter avec la main gauche des actions qu'ils ne pouvaient, avant, faire qu'avec la main droite.

Le défaut d'exercice produit des effets opposés à ceux que nous venons d'examiner. Les muscles des membres inférieurs sont très-grêles chez les gens de cabinet, qui restent constamment assis, et leur action est si faible, qu'à peine peuvent-ils soutenir le corps et affermir la progression. Le peu d'exercice des forces musculaires amène aussi de la lenteur dans les fonctions du système sanguin et lymphatique, d'où résultent des engorgemens, surtout dans les viscères abdominaux. Une chose digne de remarque, c'est que, chez les hommes robustes et habitués à des travaux fatigans, les forces sont bien plutôt abattues que chez les autres; leurs maladies prennent plus facilement le caractère adynamique, tandis que l'ataxie fait plus souvent le caractère de celles dont sont affectés les hommes de cabinet.

La locomotion en général, et celle des membres supérieurs en particulier, n'a pas seulement pour but d'exécuter les mouvemens qui lui sont commandés par la volonté, mais elle sert à apprécier différentes qualités des corps par le toucher, qui n'est autre chose que le tact aidé de la locomotion.

Le toucher peut acquérir, par l'exercice, un développement considérable; comme cela a lieu chez le marchand de drap, habitué à manier les étoffes pour en distinguer la finesse; chez l'aveugle, qui emploie ce sens à reconnaître dans les corps, des propriétés dont la vue seule nous donne connaissance. M. *Dumas* parle d'un organiste hollandais, aveugle, qui lisait les notes de musique en faisant courir ses doigts sur le papier. L'aveugle vient-il à recouvrer la vue, il perd bientôt cette délicatesse du toucher, en perdant l'habitude de l'employer à distinguer les propriétés dont

nous parlons. Au contraire, ce sens est diminué chez le bûcheron, chez le forgeron, habitués à manier des corps durs, et dont ils ne s'appliquent nullement à reconnaître les qualités par le toucher. Il est vrai que l'altération de l'épiderme ajoute encore à ce défaut d'attention.

Nos organes sont tellement disposés, qu'ils peuvent s'habituer à trop comme à trop peu de sensibilité : une légère impression peut être pénible dans le premier cas, une forte impression à peine sentie dans le second. Et nous trouvons ici la preuve que le tact est soumis à l'influence de l'habitude aussi-bien que le toucher. Aussi les différens degrés de chaud, de froid, d'humide, de sec, de rude, de doux, nous affectent différemment, suivant nos diverses habitudes : ce qui paraît froid à l'un sera chaud pour l'autre ; ce qui sera trop rude pour l'un ne produira chez l'autre aucune sensation désagréable. Anne d'Autriche ne supportait qu'avec peine le contact des tissus les plus fins ; ce que l'on pourrait même rapporter à une perversion de la sensibilité ; car le tact en est susceptible, et les sensations qui en résultent peuvent dégénérer en besoin. N'est-ce pas à cela que l'on peut rapporter la nécessité où l'on est de bercer l'enfant pour qu'il s'endorme ; le besoin qu'éprouvait cette dame de Saint-Domingue, de se faire chatouiller les pieds par une négresse pour goûter les douceurs du sommeil, et qui se trouva malheureuse par la privation de ce service, à la suite de la sanglante révolution dont cette île fut le théâtre ? Tel était encore ce Tartare qui, au rapport de *Gemelli-Careri*, ne pouvait s'endormir que quand on lui frappait avec des baguettes sur le ventre.

La locomotion est, en outre, un moyen d'expression intellectuelle d'autant plus étendu, que le langage est moins propre à rendre nos pensées. Alors elle constitue le geste, associé, chez les gens de la campagne, à leurs moindres discours. On pourrait le considérer comme une langue universelle, puisée dans la nature même, et à laquelle l'homme serait réduit, s'il était privé de la parole. Quelques animaux pourraient l'employer, s'ils

étaient doués d'intelligence. Le geste se compose des mouvemens imprimés à la face par les muscles qui la forment, et de ceux qu'exécutent les membres supérieurs. Les premiers surtout ont une telle expression, que l'on a toujours regardé le visage comme le miroir de l'âme. Toutes les passions s'y peignent en caractères distinctifs ; la tristesse et la joie, la terreur et la confiance, la haine et l'amitié s'y tracent tour à tour. C'est à cette vive expression de la face que le silence emprunte une éloquence véritable : l'habitude du vice, comme celle de la vertu, donne à la figure une expression durable, qui trahit l'homme pervers, et fait briller la sérénité sur le front du juste. L'habitude d'imiter sur les théâtres l'expression d'une foule de sentimens différens donne à la physionomie du comédien cette mobilité qui la caractérise ; de sorte qu'il peut changer de visage comme d'habit : aussi les muscles de sa face acquièrent-ils un développement considérable, ce qui rend leur étude anatomique plus facile sur lui que sur tout autre sujet.

Quant aux gestes des membres supérieurs, l'homme s'y habitue tellement, qu'il les exécute ensuite d'une manière irréfléchie, dans la chaleur de la dispute ou du discours. C'est le geste qui, chez le sourd-muet, supplée à la parole, comme chez lui la vue supplée à l'organe de l'ouïe.

Pour bien comprendre jusqu'à quel point l'habitude influe sur l'audition, supposons un sourd-muet auquel une opération chirurgicale aurait pu donner la faculté d'entendre : que comprendra-t-il à la plus douce harmonie, ou au discours le plus éloquent ? Tout cela ne sera pour lui que du bruit ; il faudra qu'il s'habitue à saisir chaque consonnance, et à y rattacher la même idée que les autres hommes : il faudra qu'il fasse l'éducation de son oreille, comme il a fait, dans son enfance, celle de ses autres sens, et alors il pourra parvenir, comme le plus habile musicien, à saisir et à distinguer les nuances les plus légères, qui, dans un concert, échappent aux oreilles peu exercées. Il faut bien distinguer cette éducation du développement qu'acquiert le sens de l'ouïe chez certains

peuples, comme les Arabes Bedouins, qui, sans cesse en garde contre leurs ennemis, peuvent distinguer à plusieurs lieues de distance le trot d'un cheval ; car souvent de fort bons musiciens n'ont pas l'ouïe très-fine, mais seulement très-juste. Cette vive sensibilité de l'ouïe, qui fait percevoir les sons les plus légers, ne doit pas être confondue non plus avec cette autre sensibilité vraiment maladive, que contractent quelques femmes, par une trop scrupuleuse attention d'éloigner les causes du bruit le plus léger, et qui en éprouvent des sensations très-désagréables. Chez elles, la sensibilité est exaltée par l'habitude. Le contraire a lieu chez le canonnier accoutumé aux détonnations de l'artillerie ; mais l'inconvénient opposé en résulte, et souvent la surdité survient.

L'habitude d'entendre articuler des sons, et d'y voir associer des idées, porte l'enfant à imiter ce dont il est le témoin ; et par-là il apprend à parler. Il bégaie d'abord, contracte l'accent du pays où il se trouve, mais, par l'exercice, sa voix acquiert plus d'assurance et de netteté. Il peut même, comme Démosthène, vaincre une grande difficulté naturelle de la parole par l'habitude de la surmonter. Le défaut d'exercice peut lui faire perdre beaucoup de la facilité qu'il avait à s'exprimer, bien que les idées ne lui manquent pas, ainsi qu'on l'observe chez les personnes qui fréquentent peu les sociétés ; elles brillent bien moins dans un cercle que celui qui, sans avoir d'idées nettes et précises, s'exprime cependant avec grâce et facilité. On a même prétendu que le défaut d'exercice de la parole pouvait entraîner le mutisme, ainsi qu'on l'a observé chez des individus trouvés dans les bois à diverses époques, bien que quelques-uns y eussent été délaissés à un âge où ils avaient déjà joui du bienfait de la parole : mais je crois que cela tient plutôt à l'état d'idiotisme où sont presque toujours ces individus ; car, sans intelligence, l'homme ne parlerait pas.

La voix est susceptible d'acquérir un développement très-considérable par un exercice soutenu. Les personnes habituées à parler dans des lieux vastes, et forcées de se faire entendre à des

distances considérables, ou à un grand nombre d'auditeurs, ont, toutes choses égales d'ailleurs, une voix bien plus forte que si elles fussent restées dans des endroits peu spacieux, et qu'elles n'eussent jamais eu à parler qu'à un petit nombre d'individus. On sait aussi que l'habitude, qui souvent se confond avec l'éducation, peut donner beaucoup d'étendue, de souplesse et de précision à la voix musicale; mais il faut pour cela que l'organe de l'ouïe jouisse de toute la justesse nécessaire, car sa fausseté entraîne celle de la voix dans le chant.

Chapitre III. — *Influence de l'Habitude sur le sommeil et le réveil.*

L'influence de l'habitude, relativement au sommeil, s'étend non-seulement à sa durée plus ou moins considérable, mais aussi à l'instant où le besoin s'en fait ressentir, et à celui où le réveil a lieu. Le besoin de dormir revient deux fois par jour dans les pays chauds où l'on fait la *sieste*. Il se manifeste avec plus de force à l'heure à laquelle on a coutume de le satisfaire, et cette heure passée, il se dissipe en partie. Le réveil a lieu spontanément à l'heure accoutumée, même quelques jours encore après que, résolu à dormir plus long-temps, on se livre de nouveau au sommeil. Les sens, que l'on dirait être, pendant le sommeil, des sentinelles destinées à nous prévenir de ce qui nous serait nuisible, s'habituent assez facilement aux impressions continues. C'est ainsi que le sommeil du meunier n'est pas troublé par le bruit de son moulin; et même, si ce bruit vient à cesser, le réveil a lieu, comme, chez d'autres personnes, il aurait été causé par un bruit imprévu : le bruit devient alors une condition nécessaire au sommeil. L'habitude de coucher sur un lit mollet fait que l'on ne peut dormir sur un lit moins tendre. Le berger accoutumé à coucher sur la dure est quelquefois plus long-temps à s'endormir dans un bon lit qu'il ne l'était en plein champ.

La durée du temps que l'on consacre au sommeil s'accroît par l'habitude. Tel individu qui passe dans son lit la moitié de sa vie ne pourrait, sans inconvéniens, diminuer trop subitement la quantité du temps qu'il y reste; ce qui suffit pour justifier à ses yeux son indolence. Tel autre ne dort que quelques heures, et jouit cependant d'une belle santé. Le besoin de dormir peut même être considérablement diminué par l'habitude. François de Frankeneau (Saty. médic. 18, §. 73 et 93) soutient même que l'homme pourrait se passer entièrement de sommeil; ce que je suis loin d'admettre. *Hippocrate*, dans son livre du Prognostic, regarde cette privation totale de sommeil comme du plus mauvais présage : *Pessimum autem est, si somnus neque noctu, neque interdiu corripit. Id enim à dolore laboreque provenit, aut delirii futuri nota est.* (Hipp. *sext.* 12, *ex Galeni Comm. secundo in Prognos.*) Un pieux ecclésiastique était parvenu à se contenter de deux heures de sommeil, et convint ensuite qu'il n'avait jamais trouvé de pénitence plus rude; ce qui est plus croyable que l'exemple de ce religieux employé à la bibliotèque de Sainte-Geneviève, qui, dit-on, parvint à n'avoir besoin que d'un quart-d'heure de sommeil, en se faisant éveiller chaque jour quelques instans plutôt que de coutume, et qui cependant parvint à une vieillesse avancée; et en supposant la réalité de ce fait, ce serait une exception si rare, que l'on n'en pourrait tirer aucune conclusion générale. Mais, dans tous les cas, un sommeil trop prolongé amène l'obésité, l'atonie musculaire et l'oblitération des facultés intellectuelles. L'habitude contraire, qui est souvent l'apanage du tempérament bilieux, tend à en exagérer les conditions ou à les produire. Souvent les digestions sont rendues difficiles, les excrétions deviennent plus rares, le corps maigrit, la peau se colore en brun; ce qui prouve qu'un juste milieu doit être gardé, pour le sommeil, entre ces deux extrêmes, qui sont, aussi-bien que tous les autres, destructeurs de l'homme, au moral comme au physique.

SECONDE PARTIE.

INFLUENCE DE L'HABITUDE SUR LES FONCTIONS NUTRITIVES.

1.° *Réfutation de l'opinion de* Bichat ; 2.° *effets de l'Habitude sur les fonctions nutritives.*

C'est d'une manière beaucoup trop générale encore que *Bichat* a prétendu que les phénomènes qu'il appelait *organiques* étaient *constamment soustraits à l'empire de l'habitude ;* qu'ainsi *la circulation, la respiration, l'exhalation, l'absorption, la nutrition, les sécrétions n'étaient jamais modifiées par elle,* et que *mille causes menaceraient chaque jour l'existence, si ces fonctions essentielles pouvaient en recevoir l'influence.* Il me semble que ce célèbre physiologiste a confondu, sous ce rapport, l'habitude avec la volonté. En effet, si nous pouvions, à notre gré, suspendre les fonctions nutritives, nous pourrions, par ce moyen, nous occasionner une mort prompte ; tandis que, si elles ne pouvaient s'habituer aux différentes causes qui tendent à les modifier, l'existence de l'homme serait très-souvent compromise : ce qui est le contraire de l'opinion que j'ai citée. Il est vrai, j'en conviens, que le sang fera toujours sur le cœur la même impression, et en déterminera toujours les contractions par son contact; que les glandes jouiront toujours du même mode de sensibilité pour secréter les fluides qu'elles doivent verser dans l'économie, et que les plus grands désordres surviendraient, s'il en était autrement. Mais doit-on conclure pour cela que les phénomènes de la circulation et des secrétions sont entièrement

soustraits à l'empire de l'habitude? On ne peut pas plus en tirer cette conséquence qu'on ne pourrait prétendre que ceux de la locomotion sont soustraits à l'empire de l'habitude, parce que les muscles se contractent toujours sous l'influence nerveuse, déterminée par la volonté, ou que les phénomènes de la vision y sont soustraits, parce que la sensibilité de la rétine reste la même à l'action de la lumière. Mais, dira-t-on, l'énergie musculaire est plus faible, la vue plus débile chez le vieillard; mais chez lui aussi les mouvemens du cœur sont moins forts, la nutrition plus languissante; de sorte que, si l'habitude de l'action et des impressions était cause chez lui du premier phénomène, elle le serait aussi du second; car cette sensibilité des muscles et de la rétine peut être comparée à celle du cœur et des glandes. On peut n'y considérer que les propriétés vitales; on ne doit donc pas conclure, pour les fonctions de l'économie, ce qui n'appartient réellement qu'à ces propriétés.

Les phénomènes que produit l'habitude sur les fonctions de relation sont bien différens de la plupart de ceux qu'elle produit sur les fonctions nutritives; mais les uns et les autres existent réellement, produisent souvent des effets durables, et plus ou moins faciles à reconnaître. L'expérience de tous les jours ne nous apprend-t-elle pas que, si l'habitude développe les facultés de l'intelligence, augmente en nous l'amour du bien, calme nos passions, nous attache à nos semblables par les liens de la reconnaissance et de l'amitié, tempère la vivacité de quelques chagrins et de certains plaisirs, perfectionne nos sens, développe nos forces, amortit le sentiment vif de la douleur, ou produit des effets contraires en prenant une direction vicieuse, c'est elle aussi qui influe sur nos besoins, qui nous apprend à braver l'intempérie des saisons, l'insalubrité de l'air, les qualités nuisibles des alimens; qui nous familiarise avec les médicamens et même avec les poisons; qui diminue l'incommodité de certaines maladies, facilite le retour de quelques-unes d'entre elles, et peut même les rendre nécessaires à la conservation de la vie et au maintien de la santé? Ces derniers phéno-

mènes ne sont-ils pas, aussi-bien que les premiers, une preuve évidente que l'influence dont nous parlons n'a point de bornes dans l'économie, et ne peut servir à établir une ligne de démarcation entre les diverses fonctions ?

Chapitre I.er *Influence de l'Habitude sur la respiration.*

1.° *Sur l'odorat ;* 2.° *sur les qualités de l'air ;* 3.° *sur le mode de respiration.*

L'odorat et le goût, placés l'un et l'autre à l'entrée des deux cavités qui servent à la respiration et à la digestion, semblent destinés à nous avertir des qualités de l'air et des alimens ; ils nous instruisent sur un grand nombre de propriétés des corps, mais ne servent que fort peu aux rapports intellectuels. Les sensations dont ils sont le siége ne sont même pas susceptibles d'être rappelées par la mémoire, en l'absence des corps qui les ont provoquées. Ces deux sens sont susceptibles d'acquérir un grand perfectionnement par l'éducation ; c'est ainsi que le parfumeur, le gourmet, le cuisinier, habitués à réfléchir sur les sensations qu'ils éprouvent, savent distinguer les plus légères nuances entre les odeurs, les vins, les alimens. Le sens de l'odorat peut acquérir par l'exercice un développement considérable. Les Arabes-Bedouins distinguent, à ce que l'on assure, les différens individus à l'odeur de leurs effluves, et ne peuvent s'approcher des villes sans être affectés d'une manière pénible par les émanations qui s'en dégagent.

La continuité des impressions sur la membrane pituitaire empêche assez promptement la perception des odeurs d'avoir lieu ; ce qui faisait dire à Montaigne : « Mon collet de fleurs sert à mon « nez, mais après que ie m'en suy vestu trois iours de suite, il ne « sert qu'aux nez assistans ». Le duc de Richelieu prétendait un jour, contre madame d'Egmont sa fille, que les soufflets odoriférans qu'il employait avaient perdu leur parfum ; tandis que

Lorry, son médecin, qui survint pendant la contestation, fut presque suffoqué par l'odeur répandue dans l'appartement; alors la sensibilité n'est pas éteinte; elle reparaît très-promptement lorsqu'on change de lieu. Ce n'est même que par l'habitude qu'on peut rester dans une atmosphère surchargée de substances odoriférantes: témoin ce pêcheur qui avait vieilli sur les bords de la mer; il fut appelé dans une grande ville; une forte odeur le fit évanouir, on le crut mort. *Christophorus à Vega* le rappela à la vie en le faisant placer sur le rivage, et en le couvrant de limon et de mousse. Beaucoup de personnes, les femmes surtout, ne peuvent supporter certaines odeurs; peut-être alors le corps odoriférant ne borne-t-il pas son action à la membrane pituitaire, mais agit-il encore comme sédatif sur les poumons et sur le sang, qu'ils contiennnent en si grande quantité?

On peut, par l'habitude, parvenir à respirer sans danger les miasmes délétères, sans en être incommodé; il y a plus, un air insalubre peut devenir nécessaire. *Sanctorius* parle d'un criminel qui sortit bien portant d'un cachot infect où il était plongé depuis vingt années; il devint languissant, et ne recouvra la santé que lorsqu'il rentra, pour de nouveaux crimes, dans la prison dont il était sorti: dans la grande Encyclopédie, on rapporte un exemple analogue. « Qui ne sait, dit Hoffmann (*de Consuetudinis effec-*
« *tibus*, §. V, oper., t. 1, p. 137), que les habitans de certains
« lieux peuvent tellement s'accoutumer à l'air humide et malsain,
« que leur santé n'en soit pas altérée, tandis que le peu de salu-
« brité de ces lieux porte son influence délétère sur ceux qui
« n'y séjournent que momentanément. » Ne pourrait-on pas rapporter à cette influence de l'air auquel on est habitué les effets salutaires produits sur certains malades par la respiration de leur air natal, dont la salubrité est cependant quelquefois inférieure à celle de l'air du lieu qu'ils abandonnent? Je le croirais assez; mais il faut joindre à cette influence celle que produisent sur eux les distractions du voyage, la vue des lieux témoins des

premiers jeux de leur enfance, et surtout l'affection vive et pure d'une famille chérie, dont ils étaient peut-être séparés depuis long-temps ; la seule espérance d'un retour prochain suffit même alors pour rendre la santé aux infortunés que le malheur accable loin de leur patrie, et qui se trouvent atteints de nostalgie, dans un pays peut-être plus agréable que le leur.

Les substances qui altèrent la pureté de l'air peuvent non-seulement être délétères, mais encore irritantes, et occasionner la toux par leur action sur la membrane des bronches, dont elles augmentent la sécrétion ; mais l'habitude de les respirer diminue beaucoup leur action ; c'est ainsi que les ouvriers qui fabriquent les acides en respirent sans inconvénient des quantités considérables ; et M. *Janetti*, qui s'occupe de la purification du platine, peut rester sans crainte et sans danger au milieu des vapeurs arsenicales : « exemple, dit *Buisson*, qui se renouvellerait « assez fréquemment, si les hommes étaient plus hardis ou plus « téméraires. »

L'habitude nous familiarise donc avec les propriétés de l'air ; elle peut aussi diminuer la quantité de celui qui est nécessaire à la respiration : *Ipsa necessitas novi aëris per consuetudinem diminuitur.* (Haller, Elém. physiol., t. 3.) Les plongeurs en offrent des exemples nombreux et fréquens. L'habitude peut aussi changer le mode de respiration ; ainsi les malades affectés de péritonite, ou dont l'abdomen est comprimé par un bandage de corps, s'habituent à respirer à l'aide des seuls muscles de la poitrine, tandis que le contraire a lieu chez ceux qui sont affectés de pleurésie, ou dont la poitrine se trouve fortement serrée, car la respiration se fait alors uniquement par le diaphragme : ces changemens sont d'abord pénibles, mais bientôt on s'y habitue, et ils deviennent indifférens.

Chapitre II. — *Influence de l'Habitude sur la digestion.*

1.° *Sur le goût, effets des masticatoires;* 2.° *sur la faim et la soif;* 3.° *sur la quantité des alimens;* 4.° *sur leur qualité;* 5.° *sur le régime;* 6.° *sur les poisons;* 7.° *sur les médicamens, inconvéniens de l'abus des toniques;* 8.° *sur les excrétions alvines.*

J'ai déjà dit, en parlant de l'odorat, que le goût était, comme lui, destiné à nous avertir des qualités des corps introduits dans l'économie, et pouvait être perfectionné par l'éducation. Le plaisir dont il est la source s'émousse aussi par l'habitude; car le gourmand n'éprouve plus que le dégoût au milieu des mets succulens dont sa table est chargée. L'habitude de la pipe et des masticatoires âcres, comme le tabac, et surtout le bétel, devient souvent un besoin si impérieux, que ceux qui l'ont contractée se passeraient plus volontiers de nourriture et de sommeil que de ces substances; les soldats et les marins nous en offrent la preuve; et, dans nos villes, c'est un signe de bon augure pour la terminaison d'une maladie, quand un convalescent reprend avec plaisir cette habitude: elle est pénible à contracter dans les premiers temps; mais elle est souvent amenée par la nécessité; aussi la voyons-nous établie chez tous les peuples exposés aux exhalaisons marécageuses, comme dans la Flandre et la Hollande; et l'on sait que les Européens qui arrivent entre les tropiques sont obligés de mâcher le bétel, s'ils veulent se soustraire aux sueurs excessives et continuelles auxquelles, sans cela, ils se trouveraient exposés: ce n'est cependant pas sans inconvénient, puisque cette substance est si âcre, qu'elle corrode les dents, et les détruit au point que les naturels du pays en sont entièrement privés vers l'âge de vingt-cinq à trente ans.

Cette habitude, en émoussant la sensibilité, établit un point d'irritation qui occasionne un surcroît d'énergie dans les glandes salivaires, et que l'on ne peut supprimer sans danger. Il ne faudrait

cependant pas conclure de là que l'on peut impunément rejeter une grande quantité de salive. Une femme était minée par une fièvre hectique rebelle à tous les médicamens, et dont on ignorait la cause, *Ruisch* (*Adevers. anato.*, dec. 2, p. 14) découvrit qu'elle avait l'habitude de rejeter sa salive à mesure qu'elle coulait dans sa bouche; il fit cesser cette habitude, et la santé revint à son état naturel. La mastication favorise l'écoulement de la salive, en imprègne les alimens, en facilite la digestion; aussi recommande-t-on aux personnes dont l'estomac est délicat de ne pas mâcher trop vite.

La faim revient à l'heure accoutumée des repas, se dissipe même en partie lorsque cette heure est passée; mais elle laisse subsister le besoin. La soif paraît moins dépendante de l'habitude, parce qu'une foule de causes peuvent l'accroître ou la diminuer, comme les qualités des alimens, les exercices plus ou moins pénibles auxquels nous nous livrons, l'état de l'atmosphère. La quantité des alimens et des boissons varie singulièrement par l'habitude. Les gros mangeurs lui doivent souvent la faculté qu'ils ont d'engloutir des masses énormes d'alimens, d'où résulte une dilatation considérable de l'estomac, et souvent beaucoup de difficulté dans les digestions; tandis que l'habitude d'une vie frugale diminue singulièrement la quantité d'alimens nécessaire à la nutrition. Cette sobriété peut être portée très-loin, ainsi que le prouvent les exemples étonnans rapportés par *Haller*.

La promptitude, la facilité des digestions, dépendent aussi souvent de la nature des alimens qu'on a coutume de prendre. L'usage du vin, du café, des liqueurs alcoholisées, facilite les digestions; mais, chez ceux qui y sont habitués, ces liquides deviennent nécessaires; sans eux, les digestions languissent. L'action de l'estomac s'exerce avec plus de promptitude et de facilité sur les substances alimentaires auxquelles on est habitué que sur celles auxquelles on est étranger, fussent-elles cependant d'une plus facile digestion. C'est ainsi que les Kamtschadales (peuple à l'extrémité nord-est de l'empire de Russie, 60 degrés latitude, 180 degrés

longitude) enfouissent en terre des poissons, et les mangent à demi-putréfiés. Cette nourriture infecte ne les incommode nullement; elle leur devient même nécessaire par l'habitude, ainsi qu'on le vit sur douze d'entre eux, que la reine Élisabeth avait fait venir à Saint-Pétersbourg. On sait aussi que les Siamois mangent les œufs pourris; que certains peuples de l'Inde assaisonnent leurs mets d'assa fœtida et de musc; que les Kalmouks mangent avec plaisir et sans danger les chairs crues d'animaux morts de maladie : ainsi donc la mauvaise qualité des alimens peut devenir, par l'habitude, une nourriture très-salutaire, et à laquelle il ne serait pas sans inconvénient de substituer une meilleure. Aussi *Hippocrate*, nous traçant le régime à suivre dans les maladies, donne-t-il pour précepte, liv. 2, aphor. 38, de préférer une nourriture et une boisson agréables, quoique moins salubres, à des alimens et à une boisson plus salubres, mais désagréables; et, ajoute-t-il, aphor. 50 : « Les habitudes anciennes, quoique mau-» vaises, troublent moins que les choses inaccoutumées ».

On doit donc avoir singulièrement égard à la quantité d'alimens que prend un homme, lorsqu'on prescrit le régime qu'il doit observer; car, s'il prend d'ordinaire une très-grande quantité d'alimens, il sera jeté dans l'atonie par une diète trop sévère. C'est ainsi que M. *Cullerier*, ayant à soigner un marchand de vin âgé de trente-quatre ans, qui mangeait habituellement trois livres de pain, autant de viande, buvait quinze bouteilles de vin et quatre d'eau-de-vie, le reduisit, pendant la période inflammatoire de sa maladie, à une livre et demie de pain, autant de viande, trois bouteilles de vin, et une d'eau-de-vie. Plus même l'habitude est anciennement contractée et exactement suivie, plus on doit y avoir égard. *Galien* cite l'exemple d'un péripatéticien accoutumé à ne prendre que des boissons chaudes : ayant été forcé de prendre une potion froide pour la fièvre qu'il avait, les accidens les plus terribles survinrent, et il mourut. Nous trouvons dans *Cornaro*, noble vénitien, une preuve bien évidente du danger dont nous

parlons. Enervé par les plaisirs, et condamné par les médecins, il se mit enfin, d'après leurs avis réitérés, vers l'âge de quarante ans, à suivre un régime très-sévère, et il l'observa avec la plus grande exactitude, ne prenant par jour que douze onces d'alimens et quatorze onces de vin. A l'âge de soixante-dix-huit ans, ses amis l'engagèrent à augmenter de deux onces la dose de nourriture et de boisson qu'il prenait. Ce conseil, qu'il suivit, pensa lui causer la mort; il devint triste, fut pris d'une colique violente, à laquelle succéda une fièvre continue, qui le tourmenta trente-cinq jours de suite. « Rien, dit-il, ne me tira de ce péril, que » le régime que j'observais depuis long-temps ».

Ce n'est pas que je regarde comme très-utile un régime aussi sévère, puisque le moindre écart devient si préjudiciable : je pense avec *Celse* qu'il faut, autant que possible, se soustraire aux lois de l'habitude : *Sanus homo et qui benè valet, et suæ spontis est, nullis obligare se legibus debet; ac, neque medico, neque iatraleptâ egere. Hunc oportet varium habere vitæ genus : modò ruri esse, modò in urbe, sæpiùsque in agro; navigare, venari, quiescere interdùm, sed frequenter se exercere..... prodest etiam interdùm balneo, interdùm aquis frigidis uti; modò ungi, modò id ipsum negligere; nullum cibi genus fugere, quo populus utatur; interdùm in convictu esse, interdùm ab eo se retrahere; modò plus justo, modò non ampliùs adsumere.* (Celsus, *de Medic.*, lib. 1, cap. 1.)

L'influence de l'habitude s'étend si loin, que l'homme peut, avec le temps, s'accoutumer à prendre sans danger des substances qui causeraient la mort à d'autres individus. L'exemple des Kamtschadales en serait une première preuve; mais il en existe de plus frappantes. Une femme d'Athènes, citée par *Galien*, mangeait avec plaisir, et sans danger, le napel et la ciguë. Les Lapons, au rapport de *Linnée*, mangent les pousses d'aconit comme nous mangeons les asperges : il est vrai que, dans les climats froids, les plantes vénéneuses sont bien moins actives. Mithridate, au rapport de Pline, s'était tellement accoutumé aux poisons, qu'ils étaient sans aucune

espèce d'activité sur lui. Leblanc, dans ses Voyages, parle d'un homme qui s'était accoutumé par degrés à prendre du poison à grandes doses, et dont les chairs étaient devenues si vénéneuses, qu'elles donnaient la mort aux mouches qui le piquaient. Enfin, s'il faut en croire *Avicenne*, qui ne parle cependant que d'après *Rufius*, une femme, accoutumée à se nourrir de substances vénéneuses, donnait la mort aux personnes qui avaient l'imprudence de l'approcher. Mais, pour que l'on puisse s'accoutumer aux poisons, il est nécessaire qu'ils n'agissent pas sur nos parties par leurs propriétés chimiques, ou que du moins ils soient tellement étendus, que nos parties conservent assez d'énergie pour résister à la désorganisation. On cite cependant des faits presque merveilleux de personnes qui pouvaient manier impunément un métal incandescent, boire des acides concentrés ou du plomb fondu ; mais la jonglerie, s'y trouvant mêlée, empêche de pouvoir assigner les bornes de la vérité.

Ceci nous mène tout naturellement à parler de l'influence de l'habitude sur les médicamens introduits dans l'économie par les voies digestives. Je ne crois pas qu'il y en ait un seul avec lequel l'habitude ne puisse nous familiariser. Quelques personnes regardent cependant l'émétique comme faisant exception à cette règle; de sorte qu'en en continuant l'usage, la dose nécessaire pour occasionner le vomissement devrait être toujours de moins en moins considérable. Mais la conséquence n'est-elle pas mal tirée ? Et, en effet, l'estomac répète alors les mêmes mouvemens, sous une excitation moindre que celle qui avait d'abord été nécessaire pour les provoquer : preuve qu'il s'habitue à l'effet de l'émétique. Envisageons maintenant la chose sous un autre point de vue, et nous verrons que, si on commence par donner l'émétique à doses assez faibles pour que le vomissement n'ait point lieu, il en résultera un léger malaise qui peu à peu diminuera, que l'habitude rendra de jour en jour moins sensible ; et à la fin il pourrait arriver que l'on s'habituât à l'action de l'émétique, de même que les fakirs, moines

turcs, s'habituent à celle du sublimé corrosif, dont l'énergie n'est pas moindre : ils commencent par une très-petite dose, et parviennent à en prendre jusqu'à un gros ; ils s'en servent pour suppléer à l'opium, dont ils se privent par mortification ; il en résulte chez eux une vive excitation, et quelquefois une espèce d'ivresse.

Il n'est peut-être même pas un seul médicament qui ne puisse présenter le même phénomène. Donnez un purgatif drastique à un adulte, et pendant que l'irritation intestinale existe encore, administrez-lui un léger minoratif : ce dernier produira chez lui de violentes coliques, des déjections nombreuses, tandis qu'en suivant la marche opposée, il se serait habitué aux purgatifs les plus énergiques. L'opium lui-même nous présentera les mêmes phénomènes. M. le professeur *Thillaye* cite, dans ses cours, l'exemple d'une demoiselle qui, contrariée dans ses inclinations, prit un demi-gros d'opium pour se donner la mort. Elle fut prise de violentes convulsions, que la plus légère dose de ce narcotique ne faisait que renouveler. Cette susceptibilité subsista toujours depuis : cependant personne ne conteste la facilité avec laquelle on s'habitue à l'opium ; et sans parler des Orientaux, dont l'exemple est si connu, et qui l'emploient à de si blâmables usages, ne voyons-nous pas tous les jours les douleurs qu'il avait calmées résister ensuite à son action, et se reproduire, malgré toute la variété que le médecin apporte à son administration ?

Les médicamens perdent donc leur efficacité chez les personnes habituées à leur usage, et cet effet est d'autant plus à redouter, que leur énergie est plus considérable. *Théophraste* (lib. 9, Plant., cap. 18) rapporte qu'Eudème, dans l'île de Chio, était tellement habitué aux médicamens, qu'il ne pouvait être purgé ni par haut ni par bas. *Celse* dit la même chose des médicamens cathartiques (lib. 1, cap. 13), et recommande de ne pas en faire un usage journalier; et plus loin (lib. 2, cap. 14), il ajoute : *Assuescit non ali, post frequentiores minùsque necessarias purgationes corpus, et ob hoc infirmum erit.*

L'usage prolongé des toniques jette, comme on sait, dans la débilité : la raison en est simple; l'économie s'habitue d'abord à être soutenue par ces substances, ensuite l'usage prolongé en détruit les effets, de sorte que le besoin d'être soutenu nous reste sans que nous puissions y satisfaire. Les stimulans, qui ne font que réveiller momentanément les forces sans les augmenter réellement, jettent, après leur emploi, dans une plus grande faiblesse. *Bucquet*, au rapport de *Chaptal*, s'était tellement accoutumé à l'éther, qu'il en prenait jusqu'à deux pintes par jour : comme il s'affaiblissait de jour en jour, on l'engagea à en discontinuer l'usage; il fut pris de convulsions, qui ne cédèrent qu'à cette liqueur; elle finit par le conduire au tombeau. Pour prévenir cet effet des toniques diffusibles, il faut en augmenter la dose et en varier la nature, principalement dans les fièvres adynamiques et ataxiques, pour que l'habitude n'en détruise pas l'effet, et qu'ils puissent, en excitant continuellement le malade, empêcher le reste de sa vie de s'éteindre, et permettre à la maladie de parcourir toutes ses périodes : on doit, en en changeant la nature, faire varier le lieu de leur application. Il faut aussi, dans les maladies chroniques, à cause de la longueur du traitement, varier de temps en temps les médicamens qu'on leur oppose; les suspendre quelquefois, pour laisser reposer l'économie, détruire l'effet de l'habitude, et rendre ainsi aux remèdes que l'on emploie toute leur force pour une nouvelle prescription : *Nam assueti pharmaci contemnit natura vires.* (Aristoteles.) C'est à cela qu'il faut attribuer cette fâcheuse vérité, que plus on a essayé de médicamens contre une maladie, plus elle est difficile à guérir. La siphilis en est une preuve remarquable : l'économie s'habitue tellement à l'action du mercure, qu'après plusieurs guérisons obtenues par ce médicament, il reste sans effet contre une nouvelle infection. On doit encore tirer de là cette conséquence, que l'on ne doit pas donner les médicamens à une trop petite dose, dans le premier temps de leur administration, car c'est le moyen de diminuer leur efficacité : aussi voit-on souvent des fièvres intermit-

tentes bénignes résister aux préparations de quinquina les plus énergiques, lorsque, dès les premiers temps de leur invasion, on a eu recours à une légère décoction de cette substance, que l'on ne donnait que comme un amer ordinaire : ou bien encore, si la fièvre ne cède pas à sa première administration, quoique bien indiquée, il y aura moins de probabilité pour les suivantes. Alors, si la fièvre n'est pas une intermittente pernicieuse, il faudra l'abandonner quelque temps à elle-même, pour revenir ensuite au quinquina, à doses suffisantes. Il faut en outre, après la guérison, insister d'autant plus sur les médicamens, que la maladie est plus ancienne et a été plus rebelle. *Quomodò quisque æger se refecerit, eodem sanus utatur; nam redit ei imbecillitas sua, nisi iisdem defenditur bona valetudo, quibus reddita est.* (*Celsus*, lib. 4, cap. 5, n.° 15.)

Beaucoup de personnes contractent l'habitude de n'aller à la selle que par des lavemens répétés, et plus ou moins irritans; il en résulte chez elles que cette fonction, qui reconnaît, comme toutes les autres, l'empire de l'habitude, ne peut plus s'exécuter sans ce secours artificiel. Lorsqu'on néglige de se présenter à la selle tous les jours, le rectum s'habitue insensiblement à l'irritation que lui causent les matières fécales, et se laisse distendre par elles. Il en résulte souvent des constipations opiniâtres, et une accumulation de matières à laquelle on ne peut remédier quelquefois que par une extraction mécanique. En se présentant à la selle chaque jour, on contracte l'habitude de satisfaire régulièrement à ce besoin, et on évite les inconvéniens que je viens de signaler.

Chapitre III. — *Influence de l'Habitude sur l'absorption.*

Nous voyons, par tout ce qui précède, que la digestion des différentes substances, introduites dans l'estomac, est singulièrement modifiée par l'habitude, non-seulement dans ce que l'on pour-

rait rapporter aux fonctions extérieures, mais encore dans ses phénomènes les plus intimes, les plus cachés; d'où il suit nécessairement que l'absorption peut être modifiée singulièrement par l'habitude. La difficulté, l'impossibilité même d'observer directement cette fonction, empêchent de pouvoir signaler les différentes modifications qu'elle peut éprouver sous ce rapport; mais on peut supposer que les substances vénéneuses, les médicamens, les miasmes délétères, perdent leur action sur l'économie, soit parce qu'étant absorbés, ils sont décomposés par les vaisseaux absorbans, que l'on ne doit pas regarder comme inertes; soit parce que ces vaisseaux, dont l'énergie s'augmente par l'action, s'habituent à repousser des substances dont ils ont éprouvé déjà une influence désagréable; soit enfin parce que l'absorption de ces substances, en continuant à s'opérer, ne produit plus sur ces vaisseaux aucune irritation manifeste. Il me semble que l'une de ces trois hypothèses doit être véritable, et que, par conséquent, l'influence de l'habitude s'exerce sur l'absorption : du reste, j'attache peu d'importance à cette opinion.

Chapitre IV. — *Influence de l'Habitude sur la circulation.*

1.° *Action des médicamens sur la circulation ;* 2.° *influence de l'habitude sur les diverses directions que prend le sang ;* 3.° *sur les hémorrhagies spontanées, le siége de ces hémorrhagies, leurs causes et leur danger ;* 4.° *sur les hémorrhoïdes et la menstruation ;* 5.° *sur les hémorrhagies artificielles.*

Il est plus facile de signaler les changemens que l'habitude apporte dans les phénomènes de la circulation que dans ceux de l'absorption. L'impression du sang sur nos organes est, il est vrai, toujours la même, et ils ne peuvent s'accoutumer à ne pas la ressentir; car où il n'y a pas contact d'un corps étranger avec des organes sensibles, l'impression n'est pas nouvelle, et l'occasion de l'habi-

tude n'existe pas : mais les médicamens qui agissent sur les organes de la circulation, soit pour la retarder, comme la digitale pourprée, le camphre, le nitrate de potasse, les sels neutres ou acidules ; ou pour l'accélérer, comme les huiles volatiles, les plantes aromatiques, les baumes, l'éther, les liqueurs alcoholiques, le sublimé corrosif ; ou qui modifient la circulation capillaire, comme l'opium, perdent une partie de leur action, par l'habitude que l'on en contracte. Je ne m'arrêterai qu'à cette dernière substance ; car on a fait à son sujet une distinction qui semble contredire ce que j'ai avancé, et par conséquent, je ne dois pas la passer sous silence. On a prétendu que le cerveau s'habituait à son action, ce que j'admets ; et que le cœur ne pouvait s'y habituer, puisqu'il était toujours excité chez les Orientaux par ce médicament. Pour ne pas sortir de cet exemple, je révoquerai d'abord en doute l'action excitante de l'opium, qui lui est refusée par de célèbres praticiens, d'après les expériences les plus exactes, desquelles il résulte que l'opium, en augmentant la force des battemens du cœur, en diminue la fréquence, comme tous les narcotiques ; et si, chez les Orientaux, il paraît produire des effets opposés, augmenter la force et la gaîté pendant quelques instans, c'est qu'ils l'associent avec des substances très-aromatiques. Ainsi les pilules des Persans sont composées de musc, d'ambre, de benjoin, de macis, de cannelle, de safran, unis à l'opium. Cette dernière substance favorise la stase du sang dans les capillaires ; les autres augmentent l'énergie de l'action du cœur, ce qui produit chez eux l'effet qu'ils en attendent. Et la preuve que la stase du sang dans les capillaires n'est pas active, mais passive, comme dit M. *Barbier*, c'est qu'elle subsiste encore même après la mort, ainsi qu'on l'observa sur des soldats turcs morts sur le champ de bataille. Cependant M. *Weber*, chirurgien du dépôt des étrangers à Limington, qui expérimenta sur lui-même les effets de l'opium, éprouvait de la vigueur et de la gaîté pendant deux heures, par deux grains de cette substance, prise seule, solide et purifiée. En supposant donc que

les effets soient les mêmes chez les Orientaux, si les organes de la circulation ne pouvaient s'accoutumer à son action, ces peuples ne seraient pas obligés d'en augmenter successivement la dose, jusqu'à en prendre des quantités énormes pour s'exciter au courage; deux grains leur suffiraient, comme à M. *Weber*, et un demi-gros de cette substance leur occasionnerait toujours des convulsions affreuses, comme à celui qui en prendrait pour la première fois. En outre, l'usage ne pourrait en amener le besoin, et sa privation ne les jeterait pas dans une pusillanimité dont ils ne peuvent se tirer que par de nouvelles doses de cet excitant, devenu chez eux nécessaire, et dont le besoin n'a été amené que par l'habitude. Nous pourrions faire les mêmes remarques pour les liqueurs alcoholiques.

Il est en outre facile d'observer, dans le cours du sang, des changemens qui sont en partie l'effet de l'habitude. Le travail de l'esprit, long-temps continué, dispose les gens de cabinet à l'apoplexie, par la direction constante du sang vers la tête : l'habitude des affections gaies donne plus de liberté à la circulation ; celle des affections tristes, en faisant éprouver un sentiment de constriction à la région précordiale, amène à sa suite l'hypochondrie, la mélancolie, caractérisées l'une et l'autre par la prédominance du système veineux abdominal. Le retour plus fréquent des inflammations dans les organes qui en ont déjà été affectés peut aussi être apporté en preuve de l'influence de l'habitude sur les phénomènes de la circulation, au moins dans l'endroit affecté ; l'érysipèle, l'ophthalmie, le coryza, l'angine, le catarrhe bronchique, etc., reviennent plus souvent chez les individus qui les ont déjà éprouvés ; et si l'organe qui est le siége habituel de ces phlegmasies est important à la vie, ces retours fréquens peuvent y amener un commencement de maladie organique ; de sorte qu'alors on doit, par tous les moyens possibles, empêcher cette direction vicieuse. Le contraire aura lieu dans le cas opposé ; si c'est un organe peu important qui se trouve être habituellement le siége d'une inflam-

mation plus ou moins vive, ce sera un point d'irritation que l'on ne pourrait déplacer sans danger : aussi l'on sait que la cure palliative de certaines dartres, du rhumatisme, de la goutte, d'un exanthème, n'est pas sans inconvénient; la métastase est à craindre, et est souvent fort dangereuse, la nature transportant sur un organe essentiel à la vie une irritation qu'elle était habituée à diriger ailleurs.

Les hémorrhagies nous fournissent une nouvelle preuve de l'influence de l'habitude dans la direction du sang vers telle ou telle partie déterminée, soit par la manière dont elles s'opèrent, soit pour l'époque à laquelle le besoin s'en fait ressentir. J'aurais pu, il est vrai, n'en parler qu'à l'article de l'exhalation, puisqu'elles ont lieu par la voie des exhalans; mais il faut, pour qu'elles aient lieu, que les propriétés vitales de ces vaisseaux soient altérées; ce qui me fait croire qu'il est plus convenable d'en parler à l'article de la circulation.

Les hémorrhagies spontanées ont leur siége ordinaire sur les membranes muqueuses; cependant on en voit quelquefois survenir par la peau; on en trouve des exemples nombreux dans les déviations des menstrues. Il suffit, lorsque celles-ci coulent, qu'une circonstance particulière, comme une contusion, une blessure, ait dirigé le sang vers un endroit de la peau, pour qu'il sorte ensuite par le même lieu aux époques suivantes; mais la grande vitalité des muqueuses, la quantité de sang qui remplit leurs capillaires, le peu de longueur de leurs exhalans, les rendent, plus que toute autre membrane, susceptibles d'hémorrhagies actives. Celles qui sont passives, résultant d'une débilité générale de l'individu, s'opéreront indifféremment dans tous les systèmes de l'économie, les vaisseaux exhalans admettant par défaut d'énergie toute espèce de fluide; peut-être même ces hémorrhagies passives sont-elles plus communes dans le tissu cellulaire que sur les muqueuses.

Les hémorrhagies ne dépendent pas toujours d'une constitution forte, lorsque d'ailleurs la vie est calme et régulière; mais elles sont

plus fréquentes et plus copieuses chez les sujets chez lesquels il existe une congestion locale, habituelle, vers quelque organe : aussi voit-on l'épistaxis plus commune chez le jeune homme, l'hémoptysie chez l'adulte, les hémorrhoïdes chez le vieillard. Leur danger dépend plutôt de l'importance de l'organe affecté et de leur tendance à devenir habituelles, que de la quantité de sang évacué. C'est ce qui fait que l'hémoptysie est la plus dangereuse de toutes, en occasionnant une congestion locale sur un organe d'une texture très-délicate. L'hématémèse amène moins souvent une maladie organique de l'estomac que l'hémoptysie n'amène celle des poumons ; mais son abondance devient plus souvent mortelle, et il ne faut laisser ni l'une ni l'autre de ces hémorrhagies revenir périodiquement, en éloignant dès le principe les causes qui pourraient en faciliter le retour, et en s'y opposant par des moyens dérivatifs.

Les autres hémorrhagies n'offrent pas les mêmes dangers que celles dont nous venons de parler ; cependant, lorsqu'elles ne sont pas critiques, que d'ailleurs elles ne sont pas actuellement nécessaires à l'individu par l'état où il se trouve, on doit, autant que possible, en éloigner le retour par les moyens tirés de l'hygiène.

Les hémorrhoïdes, plus fréquentes chez l'homme suivant *Stahl*, plus fréquentes chez la femme suivant *Cullen*, peuvent, par l'habitude de leur retour, devenir nécessaires au maintien de la santé. La constipation habituelle, l'usage d'alimens âcres et épicés, des préparations aloétiques, l'équitation, en un mot, tout ce qui peut déterminer un afflux de sang vers le rectum, y prédispose. Les affections du foie, qui souvent paraissent suivre leur suppression, pourraient s'expliquer par la disposition du système veineux abdominal, si l'on ne devait pas être en garde contre les explications de cette nature ; mais il est certain, comme l'a dit *Alberti* d'après *Stahl*, qu'il n'y a pas d'hémorrhagie dont l'habitude s'établisse aussi facilement que celle des hémorrhoïdes, « tellement que celui qui y a été sujet deux ou trois fois est ex-

« posé à les voir se renouveler par la suite ; » d'autant mieux que le malade continue le même genre de vie qui avait déterminé la première éruption. Il devra donc prendre alors toutes les précautions nécessaires pour en prévenir le retour, pour en modérer l'abondance, en s'astreignant aux lois d'un régime exactement suivi ; il pourra par-là les empêcher de devenir habituelles ; car chez l'homme, aucune hémorrhagie n'est naturelle, et aucune voie n'y est primitivement destinée. On ne doit donc jamais les regarder comme constitutionnelles, que quand elles existent depuis long-temps ; et en cela elles diffèrent beaucoup des menstrues, dont la première éruption et le retour périodique doivent être favorisés pour le maintien ou le recouvrement de la santé ; elles ne sont pas, il est vrai, comme les hémorrhoïdes, dues à l'habitude, puisque leur établissement et leur cessation arrivent naturellement ; mais cependant elles reconnaissent aussi l'influence dont nous parlons, tant pour la quantité que pour la qualité du sang évacué ; et les accidens qui résultent de leur suppression sont les mêmes que ceux produits par celle des autres hémorrhagies. Une autre preuve de l'influence de l'habitude sur elles se tire de la régularité du temps au bout duquel elles reparaissent, temps variable suivant les individus, et de la difficulté de les rétablir quand elles manquent de paraître, difficulté d'autant plus considérable, qu'elles sont supprimées depuis plus long-temps.

Outre ces hémorrhagies spontanées, il en est que l'art provoque, et qui reconnaissent, aussi-bien que les premières, l'influence de l'habitude ; ainsi certaines personnes ont coutume de se faire appliquer des sangsues tous les mois, d'autres de se faire saigner tous les ans, ou au renouvellement de chaque saison ; il en résulte chez elles un véritable besoin, et les inconvéniens qui suivent l'omission de cette évacuation sont comparables à ceux qui résultent du défaut ou de la suppression des hémorrhagies spontanées et habituelles. Beaucoup de personnes assurent même ressentir alors un fourmillement et une démangeaison désagréables, soit au

bras, soit à la jambe, où elles ont coutume de se faire saigner : on peut dire la même chose pour les scarifications. Il y a par rapport à ces saignées, deux excès à éviter; quelques personnes en contractent l'habitude, seulement parce que plusieurs de leur connaissance s'en sont bien trouvées; d'autres, sous le prétexte, aussi vulgaire que peu fondé, que la première saignée sauve la vie du malade, refusent obstinément de se laisser saigner, et parviennent jusqu'au terme de leur existence dans la ferme persuasion que la première saignée pourra les soustraire à la mort. La meilleure règle à suivre à ce sujet, est de ne pratiquer ces évacuations que lorsqu'elles sont indiquées, de ne pas les renouveler souvent, ni trop facilement, pour en éviter l'habitude; et, lorsqu'elle aura été contractée, de ne la supprimer qu'avec de grandes précautions, souvent même de la respecter, pour prévenir de plus graves inconvéniens.

Chapitre V. — *Influence de l'Habitude sur la nutrition.*

La nutrition, dont les phénomènes sont aussi obscurs que ceux de l'absorption, puisqu'on ne peut les observer directement, ne me paraît pas entièrement soustraite à l'empire de l'habitude, puisqu'elle dépend des fonctions précédentes, qui y sont soumises; d'ailleurs ne voit-on pas tous les jours des personnes s'habituer à des alimens qui d'abord ne les nourrissaient pas assez, et reprendre par leur usage continué, leur premier embonpoint? On pourrait encore citer, pour preuve de cette influence, les changemens que les habitudes extérieures apportent dans la nutrition de nos organes; ainsi les muscles exercés sont plus volumineux; les endroits de la peau exposés au contact répété des corps extérieurs ont un épiderme plus épais : ces changemens pourraient, dans quelques cas, être considérés comme la source de maladies organiques.

Chapitre VI. *Influence de l'Habitude sur les sécrétions.*

Les sécrétions me paraissent soumises, dans leurs phénomènes observables, à l'influence de l'habitude; c'est ainsi que les glandes salivaires, excitées d'abord par l'usage du mercure, s'habituent à son action, lorsqu'il est administré avec prudence; que les reins, excités vivement par les diurétiques, finissent par y devenir insensibles; qu'il est possible, par un régime adoucissant, de diminuer peu à peu la prédominance trop considérable des fonctions du foie. On sait aussi que l'activité des glandes peut être augmentée par l'habitude de solliciter leur sécrétion : c'est ainsi que les masticatoires déterminent un écoulement de salive plus abondant, et qui devient même nécessaire. *Richter* a vu ceux qui sont condamnés à travailler aux mines de mercure éprouver, dans les premiers temps, un flux abondant de salive; si on les force malgré cela de continuer leurs travaux, la salivation continue et devient tellement nécessaire, que sa suppression entraîne quelquefois la mort. Nous voyons encore la lactation augmenter la sécrétion du lait, et l'abondance de ce liquide être d'autant plus considérable, que la femme présente plus souvent le sein à son enfant; mais il faut remarquer aussi le changement qui s'opère alors dans les qualités des fluides sécrétés; ils sont bien moins élaborés, bien moins consistans que lorsqu'on laisse à la nature le temps nécessaire pour les préparer : aussi une lactation trop souvent répétée est-elle également nuisible, et à la mère qu'elle épuise, et à l'enfant qu'elle nourrit mal. On pourrait faire la même remarque pour l'habitude de l'onanisme.

Chapitre VII. *Influence de l'Habitude sur les exhalations.*

Il est assez facile de reconnaître l'influence de l'habitude sur les exhalations dont les produits sont versés au-dehors; les causes qui tendent à en augmenter l'abondance perdent leur activité par la

continuité de leur action. Les tissus de laine appliqués sur la peau, les sudorifiques pris à l'intérieur, les chaleurs vives de l'été, déterminent d'abord des sueurs très-copieuses, et souvent très-pénibles ; elles diminuent ensuite peu à peu, les organes s'habituant à l'irritation portée sur eux.

Avec quelle prudence ne faut-il pas agir quand on veut supprimer une exhalation devenue habituelle, et rendue en quelque sorte nécessaire par différentes circonstances que le médecin doit savoir apprécier! C'est ainsi que personne n'ignore que la guérison d'une fistule stercorale aurait les plus grands inconvéniens chez ceux dont la poitrine est délicate. Combien de personnes qui se trouvent mal à leur aise quand elles n'ont pas expectoré le matin la quantité de mucosités habituelles ! La suppression d'une leucorrhée constitutionnelle, d'un vieil ulcère, d'un ancien exutoire, d'une sueur partielle, entraîne souvent à sa suite des coliques, des diarrhées, des dysenteries rebelles ; quelquefois même des accès d'épilepsie, ainsi que l'on en voit plusieurs exemples dans l'excellent Traité de *Raymond* sur les maladies qu'il est dangereux de guérir, la nature transportant à l'intérieur l'irritation que l'habitude avait fixée à l'extérieur; et ce n'est qu'en rappelant promptement le mal à son siége primitif que l'on peut faire cesser les désordres qu'il occasionne par son transport sur des organes essentiels à la vie.

Chapitre VIII. — *Influence de l'Habitude sur la calorification.*

La calorification est le résultat de toutes les autres fonctions, sans exception, et se trouve, comme elles, soumise à l'influence de l'habitude, en ce sens, que l'homme peut s'accoutumer à vivre dans les climats les plus glacés comme dans les contrées brûlées par le soleil ; car on sait fort bien que la chaleur du corps est absolument invariable. Un changement brusque dans la température est d'abord pénible et difficilement supporté ; mais peu à peu l'effort nécessaire pour résister à son influence, et le trouble qu'il apporte dans

l'économie diminuent, et finissent par devenir insensibles. Des exemples nombreux nous montrent combien l'habitude peut nous familiariser avec les vicissitudes atmosphériques. Montaigne nous en fournit une preuve dans le trait suivant : « Je ne sçay, dit-il, « qui demandoit à un de nos gueux, qu'il voyoit en chemise en « plein hyver, aussy scarbillat que tel qui se tient emitonné dans « les martres jusques aux oreilles, comme il pouvoit avoir patience ; « et vous, monsieur, répondit-il, vous avez bien la face descou- « verte : or moy je suis tout face. » Cependant nous voyons tous les jours des femmes délicates affectées de maladies de poitrine, ou d'autres incommodités, dues à l'imprudence avec laquelle elles s'exposent presque demi-nues aux variations atmosphériques : il leur est difficile de s'y habituer, parce qu'elles veulent conserver à la peau toute sa finesse et son éclat ; alors sa sensibilité reste la même, inconvénient auquel n'est pas exposée la villageoise, dont les bras découverts sans prétention au milieu des champs, et soumis aux impressions du froid et de la lumière, ne lui font pas éprouver les mêmes accidens ; mais aussi faut-il remarquer les changemens qui s'opèrent dans sa peau : elle devient plus épaisse, brune, bien moins sensible. C'est encore là l'effet que produit l'habitude des bains froids : il n'en faudrait cependant pas conclure que leur usage serait avantageux pour les enfans. Un grand nombre de ceux-ci ont été victimes de cette éducation à la Jean-Jacques, car en les trempant trois fois par jour dans l'eau froide, et en ne les couvrant pendant la journée d'aucun vêtement, on empêche la transpiration d'avoir lieu ; et comme elle est très-abondante au premier âge, il résulte de son refoulement à l'intérieur de très-graves inconvéniens, outre ceux que peut amener cette constante nudité : aussi l'expérience nous apprend-elle que la théorie donnée par Jean-Jacques n'a pas rendu les enfans plus forts au physique, ni plus estimables au moral.

Chapitre IX. — *Influence de l'Habitude sur la périodicité.*

1.° *De diverses affections ;* 2.° *des fièvres intermittentes ;* 3.° *des névroses.*

Ce qui précède suffit, je crois, pour prouver l'influence de l'habitude sur toutes les fonctions de l'économie. Je pourrais donc terminer ici cette dissertation ; mais j'ai cru devoir y joindre quelques réflexions sur un phénomène que présente l'habitude, et qui est bien digne de remarque ; je veux parler de la périodicité du retour des affections qui reconnaissent son influence. Nous avons déjà vu ce phénomène se montrer dans le retour du sommeil et du réveil, dans celui de la faim, et d'une manière encore plus singulière, dans le besoin des évacuations sanguines, spontanées, ou artificielles. Nous retrouvons encore ce phénomène dans la grossesse ; lorsqu'une ou plusieurs fausses couches ont déjà eu lieu, elles tendent à se renouveler à l'époque précise à laquelle elles ont eu lieu ; et c'est alors que la femme doit veiller avec le plus d'attention, pour éviter un nouveau malheur.

Le retour régulier des accès de fièvres intermittentes reconnaît, suivant *Grant*, l'influence de l'habitude ; car l'éloignement des causes qui ont déterminé les premiers accès ne suffit pas pour prévenir le retour des autres, lors même que le terme ordinaire de la fièvre est expiré. Ils peuvent tendre à se renouveler indéfiniment, et être par-là très-difficiles à détruire ; ce qui est un des caractères de l'habitude. La facilité de leur récidive, après qu'ils ont été coupés par les fébrifuges, est encore une preuve de ce que j'avance ; et la moindre cause suffit pour en déterminer le retour. Il y avait, en 1809, dans les salles de M. *Bourdier*, un homme qui ne pouvait faire usage de sondes de gomme élastique sans éprouver de nouveau les accès d'une fièvre intermittente, à laquelle il était

sujet, et qui ne guérissait que par le quinquina. Un ancien militaire fut pris pour la septième fois d'une fièvre intermittente, pour être descendu en été dans une cave très-froide. Sans l'habitude qu'il avait de cette fièvre, il aurait probablement éprouvé une péripneumonie, ou une affection catarrhale. La régularité avec laquelle les accès se succèdent les uns aux autres pourrait encore être regardée comme un effet de l'habitude, et il est probable que c'est en rompant brusquement cette habitude qu'un trouble violent, suscité dans l'économie, a pu guérir certaines fièvres intermittentes rebelles. C'est, je crois, de cette manière que peuvent agir les affections vives de l'âme, les fortes doses d'émétique, et même les fébrifuges les plus vantés.

Peut-être aussi parviendrait-on plus facilement à guérir les maladies qui se manifestent par des retours périodiques, comme les convulsions, l'hystérie, l'épilepsie elle-même, si l'on avait un moyen assuré de prévenir le retour d'un de leurs accès. Ces dernières maladies reconnaissent, dans la manière dont elles s'établissent, le pouvoir de l'habitude. Ici, comme partout ailleurs, nous voyons que, si les impressions faites sur l'économie sont assez fortes pour y déterminer un trouble qui subsiste encore lorsqu'une nouvelle cause agira, le second effet sera d'autant supérieur au premeir, que l'économie sera moins remise de son premier trouble; aussi *Grant*, dans son Traité des fièvres intermittentes, fait-il observer que, si une femme est saisie d'un accès d'hystérie par une frayeur subite, une frayeur beaucoup moindre la jetera dans un second accès; elle en éprouvera un troisième pour une émotion légère; et si ces accidens se renouvellent pendant quelque temps, les accès reviendront périodiquement, quoique la femme n'éprouve plus aucune frayeur; mais il faut pour cela que le trouble causé par la première impression existe encore lorsque la seconde agit; car si le contraire a lieu, la sensibilité ne sera pas exaltée, l'équilibre nécessaire pour le maintien de la santé ne sera pas rompu,

et les affections nerveuses ne s'établiront pas : aussi sont-elles bien moins communes chez les hommes que chez les femmes, à la campagne que dans les villes, dans les climats glacés que dans les pays méridionaux, parce que la sensibilité y est bien moins vive, les impressions moins profondes, et parce que l'habitude de ces affections nerveuses s'y établit moins facilement. Aussi, lorsqu'une personne d'un fort tempérament, d'une bonne constitution, sera attaquée d'hystérie, par exemple, le système nerveux en sera bien moins ébranlé; il en contractera bien plus difficilement l'habitude, et le retour des accès sera amené par un bien moins grand nombre de causes que chez une personne faible, dont la sensibilité est exaltée. Chez la première, les accès pourront être très-violens, mais se renouvelleront bien moins facilement. On s'attachera donc surtout à en modérer les symptômes, sans trop en craindre la récidive : le contraire aura lieu chez les personnes délicates et d'une grande susceptibilité nerveuse; les causes qui peuvent rappeler les accès se multiplient, leur fréquence augmente, l'habitude de leur retour s'enracine, et la maladie finit par devenir incurable : je crois qu'alors il vaut mieux s'attacher à prévenir les accès qu'à les faire cesser lorsqu'ils existent. C'est en changeant entièrement la manière de vivre des malades que l'on parvient à ce but, parce que ce moyen change leurs habitudes; aussi les voyages, les fortes distractions sont-ils d'une grande efficacité dans les maladies nerveuses.

EXCERPTA EX HIPPOCRATE, ALIISQUE AUCTORIBUS.

I.

Qui ad discendum insueti sunt, tardè et pauca discunt; qui autem assueti, multò plura discunt faciliùsque. (*Erasist. apud. GALEN. de Cons., cap.* 1.)

II.

Noxam, quæ ab animi affectibus extimescenda est, etiam consuetudo amolitur; si quidem iracundia, quæ quasi in consuetudinem cessit, nullam prorsùs sanitati injuriam inferre solet. (*HOFF., Op., t.* 1, §. 7.)

III.

Sæpiùs variare vitam quotidianam, egregium est auxilium, tuendæ sanitati. (*BOHER., Inst. medic.* §. 1028.)

IV.

Qui solitos labores ferre consueverunt, etiamsi debiles fuerint aut senes, insuetis, robustis licet et juvenibus, faciliùs ferunt. (*HIPP. aph.* 49, *sect.* 2.)

V.

A longo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minùs turbare solent; oportet igitur etiam ad insolita se vertere. (*HIPP. aph.* 50, *sect.* 2.)

VI.

Quod..... paulatìm fit tutum est; tùm aliàs, tùm si quis ex altero ad alterum transeat. (*HIPP. aph.* 51, *sect.* 2.)

VII.

Neque ex nimio labore subitum otium, neque ex nimio otio subitus labor, sine gravi noxâ est. (*CELSUS, lib.* 1, *cap.* 3.)

VIII.

Mutatio subita à consuetis in nova, est ubiquè et semper quàm maximè periculosa; licet ex malis vulgò habitis in bona putata transierit. (*Boher., Inst. med.*, §. 1027.)

IX.

Animadvertendi sunt etiam quibus semel, aut bis, et quibus plura vel pauciora (*alimenta*), et per partes exhibenda. Concedendum autem aliquid et consuetudini, et tempestati, et regioni, et ætati. (*Hipp. aph.* 17, *sect.* 1.)

X.

Paulò deterior et potus et cibus, jucundior autem, eligendus potiùs quàm meliores quidem, sed ingratiores. (*Hipp. aph.* 38, *sect.* 2.)

XI.

Asssuescit non ali, post frequentiores minùsque necessarias purgationes corpus, et ob hoc infirmum erit. (*Celsus, lib.* 2, *cap.* 14.)

XII.

Amat natura etiam, medicamentis sæpiùs usurpatis ità assuescere, ut eorum medendi efficacia planè obtundatur. (*Hoff. med. rat. t.* 1, *cap.* 14, §. 17.)

XIII.

In morbis, minùs periclitantur ii quorum naturæ, et ætati, et habitui, et tempori, magis cognatus fuerit morbus, quàm ii quibus horum nulli similis fuerit. (*Hipp. aph.* 34, *sect.* 2.)

XIV.

Ab hæmorrhoidibus sanatus diuturnis nisi una servata fuerit, periculum est ne hydrops superveniat, aut tabes. (*Hipp. aph.* 12, *sect.* 6)